

Ирина Пигулевская

# ГОТОВИМ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Детское питание  
от рождения  
до школы



# **Ирина Станиславовна Пигулевская**

## **Готовим для малышей. Детское питание от рождения до школы**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6451636](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6451636)*

*Готовим для малышей. Детское питание от рождения до школы:*

*Центрполиграф; Москва; 2014*

*ISBN 978-5-227-04822-6*

### **Аннотация**

Колоссальное количество рецептов и рекомендаций по питанию детей от рождения до подросткового возраста ждет вас на страницах книги. Автор рассказывает все об особенностях кормления детей. Из первой части книги вы узнаете все об основных разновидностях прикормов, необходимых для полноценного, сбалансированного питания ребенка от рождения до года. Во второй части – рецепты для детишек дошкольного возраста. В третьей части – подборка рецептов для школьников. А уж если ваш отпрыск не дай бог страдает пищевой аллергией, то вас порадует четвертая часть книги, в которой речь пойдет об особенностях питания детей, подверженных этому недугу. С помощью авторских советов вам не составит труда вкусно и безопасно накормить ребенка с непереносимостью каких-либо продуктов. С помощью нашей книги вы приготовите множество самых различных блюд: от нежных пюре, супчиков и соков до

вторых блюд и восхитительных десертов. Питаясь правильно, ваше чадо будет счастливо и абсолютно здорово.

# Содержание

Введение	6
Основы питания детей до года	7
Питание ребенка в первые месяцы	14
Питание ребенка во втором полугодии жизни	19
Заметки на полях	30
Что нужно и полезно пить ребенку до года	31
Блюда для детей до года	35
Самые первые блюда	35
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# **Ирина Пигулевская**

## **Готовим для малышей**

### **Детское питание от рождения до школы**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

© Художественное оформление, ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

# Введение

Питание детей – тема, которая будет актуальна всегда. Начинать заботиться о правильном питании ребенка надо с его рождения, а то и раньше – с беременности женщины. Ведь если недостаток каких-то элементов питания у взрослых можно скомпенсировать и восстановить нормальное функционирование взрослого организма, то недостаток этих же элементов у ребенка приведет к неправильному формированию его органов и систем и отразится на всей будущей жизни. Именно поэтому питание грудничков расписывается практически по месяцам, питание дошколят – по годам, да и питание школьников никак нельзя пускать на волю случая.

Кроме того, к сожалению, сейчас достаточно много детей, имеющих аллергию на те или иные продукты питания, а с нашей индустрией продуктов, когда в сосиски добавляют кукурузную муку, а в мороженое – сою, аллергия на один продукт может означать ограничение во многих. Этим проблемам посвящена вторая часть книги: питание детей с аллергическими реакциями на различные продукты.

# Основы питания детей до года

Итак, ребенок родился. И часто случается так, что мамы не знают, считать ли своего появившегося ребенка находящимся в пределах нормы, или нет. Конечно, подробности расскажет врач педиатр-неонатолог в роддоме, но кое-что можно понять и самим. Принято различать следующие периоды раннего детства: внутриутробного развития – 10 лунных месяцев (40 недель), новорожденности – 4 недели, грудной – до 1 года, ясельный или преддошкольный – от 1 года до 3-х лет.

Средний вес здоровых доношенных новорожденных мальчиков обычно составляет 3500 г, девочек – 3350 г, длина тела 50–51 см. Окружность головы (35 см) больше окружности грудной клетки (33 см). За год ребенок вырастает на 25 см и утраивает свой вес, достигая 10 кг.

А недоношенные – это дети, родившиеся в период с 28-й по 38-ю неделю внутриутробного развития с массой тела 2500 г и менее и длиной 35–45 см.

Новорожденный ребенок в основном ест и спит. И поскольку тема нашей книги: питание, то расскажем о режиме кормления.

Он должен быть полезен для ребенка и удобен для родителей. Существуют понятия свободного кормления, когда ребенок сам показывает, что хочет есть (любое количество раз

в сутки), и гибкий режим кормления: сведение количества кормлений до разумного числа, в более или менее определенные часы, и прекращение ночных кормлений, как только к этому будет готов ребенок.

Интервалы между кормлениями возрастают по мере увеличения веса малыша. Ребенок с весом от 2,5 до 3 кг обычно нуждается в кормлении с 3-часовым промежутком, реже – 2-часовым. При весе 4–4,5 кг дети нормально воспринимают 4-часовой перерыв.

Большинство детей начинают обходиться без ночного кормления через 1–2 месяца после рождения. Между 4-м и 8-м месяцами дети начинают предпочитать 5-часовой перерыв и тогда же перестают просыпаться для вечернего кормления.

Нередко дети уже к месячному возрасту переходят на 4-часовой интервал в питании и начинают пропускать ночное кормление. Если же ребенок инертен, вял, засыпает во время кормления или, наоборот, беспокоен, часто просыпается с плачем, или если у матери мало молока, то лучше не торопиться с установлением строгого режима.

У каждой мамы бывают моменты, когда ей кажется, что ребенку не хватает молока. Часто такие опасения не имеют основания. Контрольное взвешивание до и после кормления не всегда дает точный ответ на этот вопрос.

Гораздо более точным методом является тест «на мокрые пеленки». Первое тестирование проводится не ранее,

чем через 10–14 дней после родов, так как грудное вскармливание только налаживается. Грудничок пачкает пеленки в среднем 18–25 раз в сутки, при этом моча должна быть прозрачной или светло-желтого цвета в достаточном количестве. Составьте таблицу в три графы: «много», «мало» и «с цветом». Каждый раз, когда малыш помочится, внимательно изучите след на пеленке. Если он мал (до 20 см), поставьте галочку в графе «мало». Если после высыхания осталось желтое пятно, поставьте галочку в графу «с цветом», лужа большая – в графу «много». Через сутки посчитайте, сколько в таблице пометок с «много» плюс количество пометок с «мало», деленное на 2 (то есть два маленьких писания считаются как одно большое). Желательно, чтобы «с цветом» не было вообще. Сумма вычисления должна быть приблизительно равна 18. В этом случае молока ребенку хватает.

Я думаю, уже все знают и не надо останавливаться на том, что самое лучше питание для грудничка – материнское молоко. Поэтому я даже не буду расписывать его достоинства, а расскажу о том, что надо делать, если мама заболела. В этом случае почти всегда возникает вопрос: а можно ли больной матери кормить малыша грудью? А вдруг он заразится??? Так вот, ответ будет таков: не стоит отлучать от груди ни уже заболевшего ребенка, ни того, кто пока здоров. Именно материнское молоко предоставляет ребенку возможность эффективно иммунизироваться и избежать заболевания. А вот отлучение от груди здорового ребенка в момент болез-

ни матери подвергает его опасности заболеть, лишая эффективной иммунной защиты. Такой ребенок заболевает чаще, а выздоравливает медленнее ребенка, которого не отнимают от груди.

Отлучение от груди уже заболевшего ребенка, как показывают исследования детей, зараженных стафилококком, стрептококком, свинкой, гриппом и т. д., лишит его многих противомикробных факторов грудного молока, а кормление заменителями вызовет рост кишечных болезнетворных микроорганизмов. Кроме того, и мать, и ребенок ведь будут лечиться, а это проще организовать, когда ребенок получает лекарство непосредственно через материнское молоко.

В некоторых случаях раннее инфицирование ребенка микроорганизмами, носителями которых является мать, играет важную роль в формировании его иммунной защиты. Так что нет никаких оснований отлучать ребенка от груди при обнаружении у матери инфекции независимо от того, какой возбудитель ее вызвал. Более того, отлучение ребенка от груди в этой ситуации подвергает его опасности заболеть тем же заболеванием, которым болеет его мать.

Правда, если состояние мамы стало очень тяжелым, то кормление грудью все же придется прекратить, но тут уже и врач вам обязательно скажет об этом. Вряд ли женщина в совсем тяжелом состоянии будет сидеть дома без врачебной помощи.

Кроме того, при назначении лечения от любого простуд-

ного или инфекционного заболевания, даже при каких-то амбулаторных операциях нужно предупредить врача, что вы кормящая мать и хотите продолжить кормить ребенка. Поинтересуйтесь, насколько совместимы необходимые для вашего лечения препараты с выработкой у вас молока (некоторые препараты угнетают лактацию) и через какое время они выводятся из организма. Некоторое время можно кормить ребенка смесью. При мини-операциях (даже после наркоза) кормить можно спустя 6–12 часов; при вскрытии гнояников и абсцессов, после удаления зуба – через 6 часов, первую порцию молока лучше при этом сцедить; при более продолжительных операциях кормление возобновляется через 12 часов, сцеделиться следует 3 раза. Также обсудите с врачом послеоперационную терапию антибиотиками.

Если же матери требуется госпитализация, кормление должно быть временно прервано, при этом лактация должна поддерживаться. Сцеживаться необходимо 3–4 раза в день. При улучшении самочувствия сцеживаться нужно чаще – 6 раз в день. После завершения лечения ребенок обязательно возьмет грудь и объем лактации восстановится в течение нескольких дней.

С инфекционными болезнями есть такая особенность, о которой мало кто задумывается. Гораздо раньше, чем начинают проявляться признаки недуга, ребенок уже получает с молоком возбудитель болезни, специфические антитела к этому возбудителю и полноценную иммунную защиту от

возможных сопутствующих осложнений. Когда болезнь проявится, ребенок уже болен либо активно иммунизирован. Исключив грудное кормление, вы лишите его единственного лекарства. Не нужно кипятить свое молоко, это не защитит ребенка от возбудителя в молоке.

Так что нет никаких оснований отлучать ребенка от груди, если у мамы обнаружена инфекция. Высокую температуру, если вы ее плохо переносите, можно сбивать препаратами на парацетамоле или народными средствами (обтирание уксусом, холодные обертывания, протирание сгибов рук и ног кубиками льда). При этом помните, что высокая температура – это один из способов защиты организма. Для лечения вирусных инфекций (простуда, грипп и т. п.) можно применять препараты на основе интерферона. Для лечения бактериальных инфекций (таких, как отит, ангина, пиелонефрит, мастит и др.) необходимо назначение антибиотиков. Соответственно, эти лекарства должен назначать врач.

К сожалению, сейчас достаточно частая ситуация, когда у мамы молоко вырабатывается плохо с самого начала или быстро заканчивается. То здоровье подводит, то стрессы наваливаются. Тогда выход – детские смеси. Обычно на банках написано, как их следует давать, да и педиатр может рассказать подробности. Но все же вот несколько правил искусственного вскармливания.

1. Соблюдайте чистоту при приготовлении смеси. Набирайте смесь чистой мерной ложкой, разводите кипяченой во-

дой. Готовьте смесь на одно кормление. При хранении смесь может испортиться. Готовьте предписанное педиатром количество смеси, может быть, вначале на 10–20 мл больше. Когда режим питания малыша наладится, вам будет проще подбирать количество смеси для кормления.

2. Так как при искусственном вскармливании молоко задерживается в желудке дольше, оно проводится по режиму. Но если за 15–20 минут до назначенного кормления ребенок беспокоится, вы можете покормить его пораньше.

3. Перед кормлением смеси подогреваются до +37–40 °С. Если у вас нет подогревателя с точно заданной температурой, то капните каплю смеси себе на внутреннюю поверхность предплечья. Вас не должно обжечь и вы не должны почувствовать холода.

4. Отверстие в соске не должно быть слишком большим. Молоко должно вытекать каплями, а не струйкой.

5. Бутылочку надо держать так, чтобы горлышко было заполнено молоком. В противном случае ребенок будет заглатывать и воздух, что увеличит риск срыгивания.

6. Недопустимо оставлять ребенка при кормлении в одиночестве, так как он может срыгнуть и захлебнуться молоком.

7. Нельзя кормить спящего ребенка.

# Питание ребенка в первые месяцы

В первые дни жизни ребенок за одно кормление высасывает 10–20 мл молока, на третьи сутки он уже потребляет 40–50 мл за одно кормление, к 7-му дню 70–80 мл, к концу первого месяца жизни 100–110 мл. Однако даже один и тот же ребенок в разные кормления может высасывать различный объем молока. Если ребенок развивается нормально, хорошо прибавляет в массе, спокойно спит и бодрствует, значит молока у матери достаточно. Однако если ребенок после каждого кормления беспокоится, не выдерживает промежутки между кормлениями, можно предположить, что молока не хватает.

В этом случае в поликлинике врач проводит «контрольное кормление» (ребенок взвешивается до прикладывания к груди матери и после окончания кормления) и высчитывает суточный объем получаемого ребенком питания. Ребенок в возрасте от 8–10 дней до 2 месяцев должен получать в сутки молоко, равное  $\frac{1}{5}$  его массы тела. Если при повторных контрольных кормлениях устанавливают, что молока недостаточно, малышу назначают докорм: донорское молоко или адаптированные молочные смеси. Чем меньше ребенок, тем желательнее донорское женское молоко. В возрасте 2–3 месяцев от него можно отказаться и перейти на докорм адаптированными смесями.

В начале кормления грудное молоко более жидкое – это так называемое переднее молоко. Именно поэтому специалисты говорят, что необходимое количество жидкости малыш получает из молока. В конце кормления молоко становится более густым и жирным, обеспечивая поступление в организм ребенка всех необходимых питательных веществ.

Если же ребенок кормится строго по расписанию, то кроме грудного молока он с первых дней рождения может все же нуждаться в воде, особенно это актуально в жаркое время года или при высокой температуре воздуха в помещении. Кипяченую воду дают между кормлениями по 1–2 чайные ложки (всего в сутки до 50 мл, а в жару – до 100 мл).

С 5 месяцев (цифра эта весьма условна, так как существуют самые разные мнения) ребенку начинают давать соки. Первым вводят яблочный сок без мякоти из зеленого яблока, начиная с нескольких капель, постепенно его количество может быть доведено до 40–50 мл в 2–3 приема. Давать сок перед едой не рекомендуется, так как это может привести к снижению аппетита. Если все проходит нормально, то через некоторое время можно давать сок с мякотью. Когда ребенок привыкнет к яблочному соку, можно постепенно начинать давать: вишневый, черносмородиновый; позже – сливовый, клюквенный, абрикосовый, гранатовый, морковный, капустный, свекольный и др.

Объем соков и фруктового пюре в день измеряется в миллилитрах и определяется умножением возраста ребенка в

месяцах на 10: в 4 месяца  $4 \times 10 = 40$  мл, в 5 месяцев  $5 \times 10 = 50$  мл и т. д. Летом и осенью, когда много свежих фруктов, можно давать свежие плоды, если вы уверены в их происхождении и экологической безопасности. Фрукт натирают на мелкой терке, перекладывают мякоть в марлю и отжимают сок. В современных условиях можно использовать различные соковыжималки. Зимой и весной можно давать малышу детские соки промышленного производства.

Детям с железодефицитной анемией рекомендуются абрикосовый, яблочно-сливовый, яблочный, яблочно-ежевичный, яблочно-шиповниковый, тыквенный соки, так как именно они содержат большое количество железа, а витамин С, входящий в их состав, улучшает усвоение железа. При склонности к запорам рекомендуются тыквенный, сливовый, яблочно-сливовый, абрикосовый соки. Они содержат большое количество клетчатки, которая усиливает перистальтику кишечника и способствует его опорожнению. Абрикосовый, яблочно-сливовый, тыквенный соки, банановое пюре особенно богаты калием, необходимым для работы сердца. Детям, часто болеющим острыми респираторно-вирусными инфекциями, полезны яблочно-шиповниковый и абрикосовый соки как источник витаминов С и А, способствующих повышению иммунитета. Малышам с заболеваниями нервной системы и нарушениями зрения рекомендуются соки с повышенным содержанием витаминов группы В и А. Для них особенно полезен сок из яблока, ежевики и чер-

ники.

Соки из малины, клубники, цитрусовых, томатов лучше давать после года, соблюдая определенную осторожность, так как они нередко вызывают аллергические реакции. К сожалению, достаточно часто у детей проявляется дисбактериоз, причем с самого раннего возраста. Часто ребенок заражается еще от матери, проходя по родовым путям. Кишечник ребенка стерилен, и если мать в этом отношении нездорова, то ребенок получает патогенную микрофлору и от этого страдает.

Дисбактериоз можно заподозрить, если малыша беспокоят относительно нечастые боли в животе (1–2 раза в неделю, редко больше), отмечается склонность к поносам или к запорам, сниженный или неустойчивый аппетит. При осмотре язык покрыт белым, бело-желтым или бело-коричневым налетом, особенно характерен так называемый «географический язык», когда налет имеет неровный, пятнистый характер. Частые признаки – повторяющиеся респираторные заболевания, проявления пищевой аллергии, повышенная утомляемость, эмоциональная неустойчивость.

Важным для избавления от этого недуга является лечебное питание. Для грудного ребенка нет более целебного средства, чем материнское молоко. В случае отсутствия грудного молока у матери желательно использовать донорское молоко.

В тех ситуациях, когда нет ни материнского молока, ни

донорского, применяют адаптированные молочные смеси.

Искусственное вскармливание всегда грозит развитием дисбактериоза, поэтому следует применять смеси, подвергшиеся частичной ферментации (кисломолочные) и содержащие нормальные микроорганизмы, и/или вещества, активизирующие рост собственной микрофлоры ребенка.

## **Питание ребенка во втором полугодии жизни**

В 4–4,5–5 месяцев можно начинать вводить прикорм. Начинают с овощных пюре, состоящих из одного овоща (брюссельская капуста, кабачок), постепенно приводя к тому, что одно кормление будет полностью заменено им. В первый день дают половину чайной ложки и в течение недели доводят до полного объема кормления. Пюре дают перед молоком, а не после. На вторую неделю ребенок привыкает к этому пюре, то есть новый овощ ему вводить нельзя.

Ребенку с недостаточным весом первым прикормом дают каши, а с избыточным весом или склонностью к запорам – овощи.

Поскольку каждый новый продукт может вызвать у ребенка определенные проблемы (а может и не вызвать), лучше в это время вести дневник питания. В него записывают продукт, введенный впервые, его объем и реакцию ребенка на прием. Аллергическая реакция на продукт может проявиться в виде покраснения и появления сыпи на лице, конечностях и теле, появления желтоватых корочек (гнейс) на голове в области большого родничка, а также появления сыпи, вздутия живота (метеоризм), жидкого стула (диарея) или запора, беспокойства, появления прожилок крови в стуле и пр. При появлении любого из осложнений необходимо времен-

но прекратить этот прикорм, сообщить о случившемся врачу и обсудить тактику дальнейшего введения прикорма.

В выборе овощей для прикорма есть свои тонкости. Например, следует остерегаться белокочанной капусты. Дети часто очень плохо ее переваривают. У них появляются вздутие живота, беспокойство, нарушение стула. Поэтому до года белокочанную капусту, зеленые огурцы, бобы лучше совсем не давать. Морковь, картофель, кабачки лучше вначале вымочить в воде (достаточно полчаса), а потом варить. Обязательно нужно ввести в пищу корень петрушки.

Если вы решили пюре готовить дома, то берут один вид овощей, например, цветную капусту, тщательно промывают, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают водой и варят до готовности. Воду сливают не полностью, хорошо разминают капусту, добавляют 3–5 мл растительного масла (подсолнечного, оливкового), можно немного кипяченого молока, и размешивают до получения однородной массы. Потом состав пюре можно разнообразить: корень петрушки, морковь, одна картофелина, кусок кабачка. Все это варят, разминают, добавляют растительное масло (до 1 чайной ложки на полную порцию). Так же, как и каши, овощное пюре надо вводить начиная с 1 столовой ложки. Когда ребенок привык к этому пюре, постепенно добавляют при варке новые овощи, например, кусочек свеклы, если малыш страдает запорами.

Каши в России традиционно считаются блюдом второго

прикорма, то есть вводятся после овощного пюре. На сегодняшний день очень популярны детские каши промышленного производства. Современные каши для детей первого года жизни быстро растворимы и обладают заданным составом, что делает их очень удобными в использовании. Они обогащены незаменимыми питательными веществами, витаминами и железом, не содержат консервантов, искусственных красителей, стабилизаторов и химических добавок, приготовлены из натуральных, экологически чистых продуктов, поэтому кормление ими детей младшего возраста предпочтительнее, чем кашами из обычной крупы. Только не надо добавлять в магазинные каши масло, соль или сахар.

Сейчас первыми дают каши, не содержащие растительный белок глютен (он способен вызывать у детей раннего возраста поражение клеток тонкой кишки – целиакию и аллергические реакции, поскольку у малышей нескольких месяцев от роду существует дефицит фермента пептидазы, расщепляющей глютен). Вначале рекомендуют рисовую, гречневую, затем – овсяную каши. Начинают прикорм так же, как и в случае с соками и пюре, – с 5–10 мл перед кормлением грудью. Лучше делать это в утренние часы, а овощное пюре перенести на более позднее время. На 2-й день количество каши увеличивают до 30–50 г и за неделю доводят до объема одного кормления – 130–150 г. В кашу добавляют 3–5 г сливочного масла или детские сливки (10 %) в объеме не более 50 мл. Когда ребенок начнет получать два полных прикорма,

между ними должно быть минимум одно кормление молоком (молочной смесью).

Современные каши промышленного производства подразделяются на молочные и безмолочные (для детей с непереносимостью молока), а также на те, которые нужно варить и не требующие варки. Такие каши обогащены витаминами, минеральными веществами, железом с учетом физиологических потребностей малышей первого года жизни. Ряд каш (как молочных, так и безмолочных) содержит фруктовые и овощные добавки. Но порой они могут вызвать аллергию у детей, предрасположенных к этому заболеванию, поэтому надо смотреть на состав каш. Готовить детские каши следует, строго придерживаясь рекомендаций по способу приготовления, указанных на упаковке. Необходимо также соблюдать сроки и условия хранения как вскрытых, так и невскрытых упаковок.

Лучшей среди каш для детей считается гречневая. В ней содержится много солей фосфора, магния, железа. Второе место по пищевой ценности и популярности занимает овсяная каша. В ней много белка, витаминов группы В, солей и растительных жиров. Рисовая каша считается гипоаллергенной, однако она не рекомендуется детям с задержкой стула. Кукурузная каша богата крахмалом и железом, но плохо переваривается и очень долго варится. Врачи рекомендуют кукурузную, ячменную и пшеничную каши давать малышу лишь с 9–10-го месяца. Манная каша содержит мало клетчатки,

солей и минералов и к тому же часто вызывает аллергию. Кроме того, она связывает кальций и фосфор и таким образом провоцирует рахит. Это может иметь значение для детей, рожденных зимой. Поэтому до года лучше обойтись вообще без манной крупы и содержащих ее смесей.

Если же вы хотите варить каши дома, чтобы быть уверенными в их составе и качестве, то помните несколько моментов:

- каша домашнего приготовления должна быть жидкой, чтобы лилась с ложки;
- блюдо должно быть однородной консистенции, без комочков;
- кормить малыша с ложечки нужно терпеливо, осторожно, тогда он быстрее научится глотать густую пищу. Нельзя кормить ребенка насильно!
- дайте ребенку привыкнуть к одному блюду, только затем вводите в рацион другое;
- прикорм можно вводить только здоровому ребенку;
- начинать введение каш предпочтительнее с гречневой каши;
- кашу желательно давать один раз в течение дня, идеально, если это будет утром;
- смешанные каши можно давать, лишь убедившись, что у ребенка нет аллергии на каждый компонент;
- до 8 месяцев лучше готовить каши на воде или молочных смесях. Не рекомендуется использовать цельное моло-

ко, которое плохо усваивается и может вызвать аллергию;

– для ребенка первого года жизни объем каши должен быть меньше, чем объем порции грудного молока (150–170 г).

Лучше варить крупу на воде, а непосредственно перед кормлением добавить в нее 20–30 мл грудного молока или смеси (если ребенка ей кормят). Это улучшит вкусовые качества блюда и сделает его более «знакомым». В первое время каша должна быть жидкой (5 г крупы на 100 граммов воды), постепенно можно делать ее гуще.

Если отмечались какие-то аллергические состояния у ребенка или у ближайших родственников, то такого ребенка лучше прикармливать кашей, сваренной на отваре из яблок (сухих или свежих), а не на молоке. Дети обычно хорошо едят гречневую, рисовую, овсяную каши. Для приготовления каши дома крупу в сухом виде необходимо хорошо смолоть (до состояния муки). Вначале приготовить отвар из яблок (без соли и сахара) и на нем варить кашу из размолотой крупы. В первый раз можно дать ребенку до грудного кормления одну столовую ложку такой жидкой каши (консистенция жидкой сметаны), а затем докормить грудным молоком. На следующий день дать уже 2 столовые ложки каши. В дальнейшем, постепенно прибавляя объем, целиком заменить ею одно грудное кормление.

Творог вводят в питание ребенка не ранее 6 месяцев и обычно месяца через два после введения первого прикорма.

Его начинают давать с 0,5 чайной ложки (по тем же правилам, что и другие виды прикорма), через месяц доводят порцию до 30 г, а к году – до 50 г в день. Иногда, при недостаточной прибавке веса, количество творога увеличивается. Однако в каждом конкретном случае необходимо проконсультироваться с врачом, так как творог богат белком, кальцием, и его чрезмерное употребление может в будущем привести к ожирению и повышенному артериальному давлению. Сейчас продается специальный детский творог, который готовится из натурального коровьего молока с использованием особой закваски. По составу жиров он может быть молочным (4,5 %) и сливочным (10 %). Кроме того, в состав творога для детей часто вводят натуральные фруктовые, ягодные и овощные наполнители, которые позволяют не только разнообразить ассортимент, но и обогатить питание малыша растительными волокнами, витаминами и микроэлементами. Однако детям со склонностью к аллергии давать творог с наполнителями следует осторожно. Кроме того, творог можно приготовить и дома.

Еще через месяц ребенку начинают давать желток куриного яйца. Начинают с 1/8 его части и постепенно доводят порцию до 1/2 желтка в день. В рацион детей с аллергическими заболеваниями этот продукт не вводится. В таком случае рекомендуется желток перепелиных яиц. Яйцо тщательно моют и варят не менее 10 минут, затем вынимают желток и еще обрезают его со всех сторон, чтобы в питание ребенку

шла та часть, которая не соприкасалась с белком. Ее разминают и разводят с грудным молоком или добавляют в овощное пюре.

Еще через месяц в питание включают мясные пюре – источник белка и легкоусваиваемого железа. Здоровым детям мясные пюре дают начиная с 5 г (1 чайной ложки) и к году постепенно увеличивают до 60–80 г. Начинать лучше с мяса индейки, говядины, постной свинины. Можно давать покупные пюре, можно приготовить дома. Для этого мясо без жира, очищенное от жил и пленок, нужно отварить, хорошо измельчить ножом и два раза пропустить через мясорубку. Полученный фарш можно смешать с овощным пюре. Можно также приготовить тефтели из сырого мясного фарша, положить в морозилку и использовать по мере необходимости. Их варят вместе с овощами, а потом все вместе измельчают в блендере.

Можно в этом возрасте давать ребенку суп на мясном бульоне. Используют постное мясо: телятину, филе курицы. После двух недель такого питания можно дать и мясо из супа, провернутое в мясорубке. Правда, с бульоном следует быть осторожным: в нынешнем покупном мясе неизвестно, какие могут быть добавки, и при варке они в большей степени остаются в бульоне. То есть либо первый бульон после закипания надо сливать и варить суп на второй воде, либо не использовать мясные бульоны в питании детей до года.

Сейчас довольно много детей с различными видами пи-

щевой и непищевой аллергии. Подробнее об этом будет сказано в соответствующей главе. Здесь же заметим, что в питании детей-аллергиков не следует использовать мясо курицы, а в меню малышей с аллергией к белку коровьего молока не должно быть телятины и говядины. Если у ребенка имеется аллергия на многие виды продуктов, лучше всего использовать для прикорма мясо кролика.

У детей с анемией мясное пюре может быть введено раньше.

Как правило, после 6 месяцев у малыша появляются зубки. Когда начинается обильное слюнотечение, можно давать ребенку сушку.

Кроме мяса ребенку можно начинать давать и рыбу. Рыба – это легкоусвояемые и полноценные белки, жиры омега 3, витамины группы В, D и А, много микроэлементов: почти вся таблица Менделеева. Особенно рыба богата фтором, йодом, цинком, магнием, медью. По структуре рыба нежнее мяса, и поэтому она легче переваривается и усваивается. Казалось бы – столько плюсов. Но всегда найдутся минусы. Рыба гораздо чаще может явиться аллергеном, а в наши дни это актуально. Если у ребенка уже проявилась какая-либо аллергия, со вводом рыбы в питание надо быть очень осторожными. Если же аллергии нет, то начинать давать этот продукт можно месяцев с 10–11, сначала в виде пюре, паровых тефтелек, потом в виде кусочков отварной рыбы. При этом нужно тщательно выбирать все косточки. Из-за этого мор-

ская рыба предпочтительней речной. Начинают давать рыбу с половины чайной ложки, сначала один, а потом два раза в неделю и к году доводят до 50–70 г на прием.

Следует иметь в виду, что рыба включается в питание детей после мяса и поначалу нельзя ребенку в один день давать и рыбу, и мясо. Только после года рыбные и мясные блюда можно давать в один день, но в разные приемы пищи.

Первая рыба в рационе питания ребенка должна быть нежирных сортов: треска, хек, минтай, судак, потом можно пробовать умеренно-жирные сорта рыбы: морской окунь, сом, карп, салака. Жирные же сорта рыб (горбуша, кета, палтус, скумбрия, осетр) лучше включать в меню после трех лет.

Что касается морепродуктов, которые сейчас есть везде и всюду, то они высокоаллергенны, поэтому ребенку до 3 лет их давать незачем.

Для профилактики дисбактериоза во втором полугодии жизни очень важным является включение в питание ребенка различных кисломолочных продуктов с добавлением нормальной микрофлоры. Чаще всего это различные типы бифидобактерий и/или лактобактерий. Особенно полезны простокваша и ряженка. Предпочтение следует отдавать «живым» продуктам, то есть тем, у которых небольшой срок хранения, они не содержат консерванты.

Большое внимание следует уделять активации собственной, «родной» микрофлоры ребенка. Активации роста собственных микроорганизмов способствуют пребиотики, со-

держась в различных продуктах, также в настоящее время созданы препараты, в которых пребиотики содержатся в концентрированном виде (например, «Эубикор»).

При его приеме происходит увеличение числа бифидобактерий, лактобактерий, полноценной кишечной палочки и др., сопровождающееся уменьшением содержания условно-патогенных микроорганизмов.

Последние исследования поменяли мнение медицинской науки насчет пользы кефира для детей до года. У детей 6–8 месяцев он может приводить к мелкоточечным кровоизлияниям в кишечнике, поэтому кефир можно давать, начиная с 9–12 месяцев, в количестве, не превышающем 200 мл. Детский кефир и кефир, обогащенный бифидобактериями, являются источниками белка, некоторых витаминов и минеральных солей. Они готовятся из натурального коровьего молока с использованием закваски, содержащей кефирные грибки, которые обеспечивают лучшее усвоение лактозы и белка. Обогащение кефира бифидобактериями оказывает положительное влияние на флору кишечника, снижает риск развития инфекционных заболеваний, нормализует деятельность пищеварительного тракта.

## **Заметки на полях**

Маме, организуя питание малыша, не следует ориентироваться на свои, «взрослые» вкусы. Нет нужды подслащивать ребенку еду и добавлять в детское питание соль и специи.

Нельзя разогревать питание повторно или использовать остатки недоеденного блюда.

Для кормления лучше использовать пластиковую (силиконовую) ложку с гладкими краями.

Никогда не нужно заставлять ребенка есть насильно. Он может не захотеть есть какой-либо новый продукт, тогда его введение надо отложить на какое-то время.

Некоторые дети любят жидкую пищу и готовы съесть ее очень много, другие предпочитают более густую и в меньших количествах. Иногда малыш съедает целую тарелку каши, а иногда – только ложечку.

За едой малыши часто просят попить. Не надо им отказывать – сделав один-два глотка, они продолжают прием пищи.

## Что нужно и полезно пить ребенку до года

Организм человека на 60–80 % состоит из воды. Относительное содержание воды снижается с возрастом. У новорожденного ребенка оно составляет 80 % массы тела, в возрасте до 1 года – 66 %, к 5 годам – 62 %.

Потребность в воде у детей первого года жизни составляет 100–150 мл/кг массы тела, в возрасте 1–3 лет – 100 мл/кг массы тела, с 3 до 7 лет – 80 мл/кг. Обычно люди об этом не задумываются, но и в так называемых «твердых» продуктах воды достаточно много. К примеру, вареное мясо содержит 40 % воды, рыба – почти 70 %, яичница – тоже около 70 %. В кашах содержится до 80 % воды, в хлебе – около 50 %, в овощах и фруктах – до 90 % воды. В целом наша «сухая» еда на 50–60 % состоит из воды.

Около 300–400 мл воды образуется в организме взрослого человека при сгорании (окислении) белков, жиров и углеводов. При окислении 100 г жира образуется 107 мл воды, 100 г белков – 41 мл воды, 100 г углеводов – 55 мл воды.

Только при участии воды происходят различные химические реакции и процессы обмена веществ. Поскольку ребенок растет очень активно, то и водный обмен у него, а особенно у грудничков, очень интенсивен и может легко нарушаться, что достаточно опасно. Поэтому родителям необхо-

димом следить за водным режимом малыша.

Дети первого года жизни, находящиеся только на грудном вскармливании, не нуждаются в допаивании, так как потребность в воде удовлетворяется за счет грудного молока. Исключение составляет жаркое время года, когда, как уже говорилось выше, ребенку необходимо давать воду. Кипяченую воду дают между кормлениями по 1–2 чайные ложки (всего в сутки до 50 мл, а в жару – до 100 мл).

При смешанном и искусственном вскармливании, а также при переходе на твердую пищу детям следует давать дополнительную жидкость. Суточное количество питья должно равняться по объему одному кормлению. Ну, и в жару эта цифра еще увеличивается. Ориентироваться при этом нужно на жажду, сухость кожи, частоту и объем мочеиспускания у ребенка (они уменьшаются).

Для питья можно использовать бутилированную питьевую воду или свежекипяченую и охлажденную до комнатной температуры воду, очищенную фильтром, а в более младшем возрасте – воду для детского питания. Вода для приготовления специализированных детских продуктов разрешена детям с первых дней жизни. Она более мягкая, чем вода для питья. Воду для питья рекомендуют давать детям старше полугода и не использовать для растворения сухих продуктов, так как минеральный состав ее несколько превышает допустимые для новорожденного показатели по основным микро- и макроэлементам. Вода для детского питания должна

отвечать нормативным требованиям к качеству такой воды:

- она должна иметь в своем названии слово «детская»;
- на этикетку должно быть вынесено название организации, которая дает официальное медицинское заключение о воде (Минздрав РФ, Госсанэпиднадзор МЗ РФ и Институт питания РАМН);
- вода должна быть прозрачной, без запаха, с нейтральным вкусом.

Также в качестве питья на первом году жизни можно использовать детские чаи промышленного производства на основе разных трав. Только надо внимательно следить, не проявится ли у ребенка аллергия на какую-либо траву. И еще надо учитывать оказываемое действие. Так, чай из фенхеля и ромашки рекомендуется с первых недель жизни. Он обладает способностью успокаивать боли в животе, вызванные повышенным газообразованием. Другие чаи (из тимьяна, ромашки, мяты и т. д.) можно давать детям с 7–10 месяцев. Детям старше 6 месяцев в качестве питья можно давать компоты из свежих фруктов, ягод и сухофруктов. Все жидкости для питья готовятся без добавления сахара.

Источником жидкости для ребенка служат и соки, когда их начинают давать в виде прикорма. При покупке соков промышленного производства обращают внимание на срок реализации, герметичность упаковки, состав, возраст, с которого можно его вводить в рацион. Соки для младенцев не должны содержать сахара, красителей и ароматизаторов.

Из употребления исключаются газированные и кофеинсодержащие напитки, концентрированные сиропы промышленного производства. Также детям до 3 лет не рекомендуются морсы, так как по технологии приготовления в отвар добавляется отжатый сок без термической обработки, и существует риск развития острой кишечной инфекции, которая особенно тяжело протекает у детей первых лет жизни.

Основное количество воды ребенок получает с молоком, а позднее – с молочными продуктами.

# Блюда для детей до года

## Самые первые блюда

### Овощной отвар

*Состав: 50 г овощей, 100 г воды.*

Один из этих овощей: морковь, капусту, репу, картофель или кабачки тщательно вымыть, очистить, нарезать мелкими ломтиками, залить холодной водой и варить под крышкой на медленном огне до готовности. Затем отвар процедить через стерильную марлю, довести до кипения и перелить в стерильную бутылочку.

Такой овощной отвар при необходимости (о чем было сказано выше) можно давать грудному ребенку между кормлениями в качестве питья.

### Соки для первого прикорма

*Для получения 50 мл сока потребуется 100 г любых ягод.*

Свежее зеленое яблоко вымыть, обдать кипятком и натереть на терке. Полученное пюре выложить в марлю, сложен-

ную вдвое, и отжать сок с помощью ложки. Отжатый сок слить в стеклянную посуду и закрыть крышкой. Если яблоки кислые, перед кормлением в сок добавить сахарный сироп.

Фрукты с красной кожурой могут вызвать аллергическую реакцию, поэтому лучше брать зеленое яблоко.

## **Соки для второго прикорма**

*Для получения 50 мл сока требуется 100 г слив.*

Спелые плоды сливы перебрать, тщательно промыть, ошпарить кипятком, извлечь косточки и выложить мякоть в стерильную, сложенную вдвое марлю. Ложкой из нержавеющей стали отжать сок.

Молодую морковь (каротель) вымыть щеткой, ошпарить кипятком и натереть на мелкой терке. Затем выжать сок через марлю. Морковный сок богат витамином А, потому его желательно добавлять в другие овощные соки.

## **Пюре из смеси овощей**

*Состав: овощи разные – 80 г, картофель – 20 г, молоко – 1/2 стакана, сливочное или растительное масло – 1/3 ч. л., сахар – 1/2 ч. л.*

Свежие овощи (морковь, репу, капусту, свеклу) вымыть щеткой, очистить, нашинковать, поставить тушить под

крышкой в кастрюльке с небольшим количеством горячей воды, чтобы овощи тушились паром в собственном соку. Следить за тем, чтобы на дне кастрюли все время была вода (при необходимости доливать кипяток). Для ускорения варки прибавить сахарный песок. Довести овощи до полуготовности и прибавить к ним очищенный и нарезанный картофель, после чего тушить до готовности.

Горячие овощи протереть через сито, добавить горячее молоко, немного соли и хорошенько взбить, после чего снова поставить на плиту и довести до кипения.

В готовое пюре добавить сливочное или растительное масло.

## **Фруктовые пюре**

*Для получения 40–45 г пюре потребуется 50 г плодов.*

Спелые, без пятен и повреждений яблоки или груши хорошенько вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, удалить семенное гнездо и натереть на мелкой терке.

Свежие абрикосы тщательно вымыть, залить водой, варить до мягкости. Протереть сквозь сито, добавить сахарный песок (1 ч. л.), еще раз прокипятить.

По такому же принципу пюре можно делать из черники, черной смородины, яблока и тыквы, земляники, облепихи и т. п.

## Морковное пюре

**Состав:** морковь – 1 шт., молоко – 1/4 стакана, сливочное или растительное масло – 1/3 ч. л.

Морковь вымыть щеткой, очистить, нашинковать, положить в кастрюльку, залить небольшим количеством кипятка и тушить под крышкой в собственном соку, помешивая, до готовности. Горячей протереть сквозь сито, добавить подогретое молоко, немного соли, поставить на медленный огонь и прогреть, не доводя до кипения. В готовое пюре положить сливочное или растительное масло.

## Пюре из шпината

**Состав:** шпинат – 100 г, молоко – 1/4 стакана, сливочное масло – 1 ч. л., мука – 1/2 ч. л., сахарный сироп – 2 мл.

Шпинат тщательно перебрать, отбрасывая коричневые части, перемыть в проточной воде, переложить в кастрюлю и тушить в собственном соку до мягкости (10–15 минут). Затем протереть через сито и заправить белым соусом. Для соуса в кастрюльке распустить сливочное масло, обжарить в нем пшеничную муку, добавить горячее молоко и проварить 5–6 минут. В пюре, заправленное соусом, добавить немного соли, еще раз поставить на огонь и довести до кипения. Го-

товое пюре заправить сливочным маслом и сахарным сиропом.

## **Картофельно-шпинатное пюре**

*Состав: шпинат – 100 г, картофель – 150 г, молоко – 1/2 стакана, сахар – 1/2 чайной ложки, сливочное масло – 1/2 чайной ложки.*

Картофель тщательно вымыть щеткой, залить не большим количеством кипятка, закрыть крышкой и поставить варить. Шпинат перебрать, вымыть, откинуть на решето и дать стечь воде, затем переложить в отдельную кастрюлю, прибавить сахарный песок и тушить в собственном соку, не прибавляя воды. Сваренный картофель очистить и горячим протереть через сито. В эту же емкость протереть и готовый шпинат. Пюре размешать, развести кипящим молоком, добавить соль, взбить и на медленном огне довести до кипения. Готовое пюре заправить сливочным маслом.

## **Суп-пюре из цветной капусты и кабачков**

*Состав: цветная капуста – 50 г, кабачок – 50 г, желток – 1/2 шт., сливочное масло – 1/3 ч. л.*

Цветную капусту очистить, удалить зеленые листья, разделить на мелкие кочешки и хорошенько промыть. Кабачок

вымывать, очистить и нарезать мелкими кусочками. Капусту и кабачок сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности. Затем отвар слить в отдельную посуду, а овощи в горячем виде протереть через сито. В пюре добавить отвар и соль, хорошенько размешать и довести до кипения. Готовый суп-пюре заправить сливочным маслом, растертым с желтком сваренного вкрутую яйца.

## **Картофельное пюре с курицей**

*Состав:* куриное мясо – 100 г, картофель – 200 г, молоко – 1/4 стакана, сливочное масло – 1/2 ч. л.

Сварить нежирный куриный бульон, процедить сквозь мокрую салфетку и залить им очищенный и нарезанный крупными кусками картофель. Бульон должен только покрывать картофель. Картофель варить под крышкой 25–30 минут, после чего протереть сквозь волосяное сито, прибавляя предварительно сваренное и пропущенное через мясорубку куриное мясо. Развести полученное пюре кипящим молоком и взбить венчиком. Прогреть на плите до закипания. В готовое пюре добавить сливочное масло.

## Овощное пюре с печенкой

*Состав:* морковь – 100 г, картофель – 100 г, печень – 50 г, бульон – 1/2 стакана, сливочное масло – 1/2 ч. л.

Свежую парную говяжью печень вымочить в проточной воде, очистить от пленки, нарезать поперек волокон и быстро обжарить в раскаленном масле в кастрюльке под крышкой. После чего добавить немного воды или нежирного бульона и поставить кастрюльку в духовку на 5–10 минут. Можно предварительно потушить в масле, прибавив немного лука.

Картофель и морковь сварить на пару, очистить, протереть сквозь волосяное сито вместе с тушеной печенкой, предварительно пропущенной через мясорубку. Пюре развести горячим бульоном, посолить, взбить, поставить на слабый огонь и, взбивая, довести до кипения. В готовое пюре добавить сливочное масло.

## Овощные котлеты

*Состав:* различные овощи (морковь, кабачки, кольраби, картофель) – 250 г, яйцо – 1 шт., мука – 1 ст. л., подсолнечное масло для жарки, сухари – 2 ст. л., зелень петрушки, соль.

Хорошо промытые и нарезанные овощи отварить в солевой воде, мелко нарезать и смешать с яичным желтком, зеленью, солью, взбитым в пену белком и сухарями. Котлеты тушить в небольшом количестве воды. Можно подавать со сметаной.

## **Гречневая каша протертая**

*Состав:* гречневая крупа – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, вода – 50 мл, сахарный сироп – 3 мл, сливочное масло – 1/3 ч. л.

В кипящую воду при помешивании всыпать предварительно перебранную и промытую гречневую крупу. Закрывать крышкой и варить на слабом огне до готовности. Разваренную кашу протереть через сито, добавить горячее молоко, немного соли, сахарный сироп и, помешивая, кипятить 2–3 минуты. В готовую кашу положить сливочное масло.

Гречневая крупа отличается высоким содержанием железа, калия, фосфора, меди, цинка, бора, йода, никеля, кобальта и других микроэлементов. Много в ней фолиевой кислоты (она стимулирует кроветворение, повышает выносливость и сопротивляемость организма ко многим болезням).

## **Овсяная каша**

***Состав:** овсянка – 3/4 стакана, сливочное масло – 2 ст. л., вода – 2 стакана, соль.*

В небольшую кастрюлю налить воду и довести до кипения. Затем немного посолить и всыпать овсяную крупу. Варить 10 минут. Протереть через сито. В готовую кашу добавить масло.

## **Рисовая каша протертая**

***Состав:** рис – 1,5 ст. л., вода – 1 стакан, молоко – 1/2 стакана, сахар – 1 ч. л., сливочное масло – 1/2 ч. л.*

Рис перебрать, хорошо промыть, залить стаканом кипятка и варить на медленном огне до размягчения. Воду, по мере выкипания, понемногу подливать, чтобы в кастрюльке оставалась половина жидкости.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.